“¿Por qué estás enojado?”

Propósito General:	Ético / Moral.
Propósito Específico:	Invitarte a tratar tus enojos de una manera bíblica.
Palabra clave:	Enojo / Ira.
Proposición:	¡Airaos, pero no pequéis!
Texto:	Proverbios 29.1-27 (inicio) / Proverbios 14.1-35 (todos) / Varios (mensaje)

INTRODUCCIÓN

Enojo. (De enojar). m. Movimiento del ánimo que suscita ira contra alguien. Molestia, pesar, trabajo.

Ira. (Del latín ira). Pasión del alma, que causa indignación y enojo. Apetito o deseo de venganza. Furia o violencia de los elementos. Repetición de actos de saña, encono o venganza.

חָרָה (jarah). Enojarse, indignarse; irritarse; estar enojado, excitado, arder de ira, tener temperamento; tener un fuerte sentimiento de disgusto, con el foco de una acción a seguir; enfurecido.

ὀργίζω (orgízo). Enojarse, enfurecerse, encolerizarse.

El enojo es un estado emocional que varía en intensidad, desde una irritación leve hasta una furia e ira intensa; como otras emociones, está acompañado de cambios psicológicos y biológicos, puede ser causado por sucesos externos o internos.

El enojo eleva la presión sanguínea, el umbral del dolor y la temperatura, acelera la respiración, el ritmo cardiaco, dilata las pupilas, ya que aumenta la producción de sustancias químicas como la adrenalina, y eso altera el equilibrio natural del cuerpo, desequilibrando el sistema inmunológico; al liberar noradrenalina (hormona que aumenta la presión arterial y el ritmo cardíaco) y dopamina, al mismo tiempo que glutamato, se disminuye los niveles de serotonina y vasopresina. Quizás lo menos grave que el enojo provoca, sean contracturas, dolores musculares y jaquecas.

Es normal enojarse por 30 ó 40 minutos, y eso resulta benéfico, porque nos vuelve competitivos, pero cuando dura más de cuatro horas, entonces se vuelve patológico, y es nocivo para el cerebro; el enojo puede ser con una persona específica, por algo ocurrido, o puede ser causado por estar preocupado o taciturno debido a problemas personales.

En el Reino Unido, una empresa que vende vitaminas, minerales y suplementos para la salud, hizo una encuesta en la que participaron mil hombres y la misma cantidad de mujeres, en ésta, se les consultó sobre los enojos y sus principales detonantes; entre otras cosas, encontró que la mujer promedio pasa el equivalente a 10 días al año molesta. Asimismo, encontró, que una de cada dos mujeres encuestadas consideraba que pasa “mucho” tiempo de mal humor, y cerca de cuatro de cada diez, dijeron que sus estados de ánimo habían empeorado según envejecían.

El estudio muestra que tanto hombres como mujeres son susceptibles de estar enojados de vez en cuando, pero lo que es interesante es cómo ambos géneros enfrentan su molestia, de acuerdo a los encuestados, lo mejor es pasar tiempo a solas. Otras formas bastante utilizadas para poner fin a los enojos son pasar tiempo con los hijos, el ejercicio, el chocolate, una copa de vino, salir de compras y una buena siesta.

Con respecto al enojo se asume que las mujeres encuentran más dificultad para expresarlo, en cambio se considera que para los varones es la emoción primaria con la que se sienten más cómodos, de hecho, la mayoría de los estudios registra que los varones expresan conductas más agresivas que las mujeres. Algo interesante, es que varios investigadores han encontrado que existe una fuerte relación entre la irritabilidad (la ira), y la depresión; la irritabilidad se define como la falta de control en el temperamento, lo que genera ataques de ira. El enojo es una respuesta

emocional y física que provoca que las personas quieran intimidar o incluso atacar a una persona que perciben como amenazante.
Controlar el enojo es de suma importancia, ya que, su experiencia intensa y frecuente, tiene efectos perjudiciales en la salud y en las relaciones personales; además de llevar a los individuos a exhibir niveles relativamente más altos de agresión e intimidación, y de otras conductas problemáticas, como el uso y abuso en el consumo de sustancias psicoactivas.
La UNAM en 2014 investigó en adultos jóvenes de la Ciudad de México (N=282) los motivos de enojo en relación con el tipo de relación con el agente causal; y a partir de un análisis de frecuencias, se encontró mediante cinco tipos de relaciones interpersonales (familiares, desconocidos, pareja, compañeros y amigos), que hay cinco valoraciones que generan enojo:

- Injusticia (algún tipo de inequidad en las diferentes relaciones interpersonales o percibieron que eran tratados de una manera que no merecían).
- Ofensa/agresión (percepción de ofensa verbal y/o agresión física, ya sea hacia ellos mismos o hacia alguna persona cercana).
- Faltas de respeto (la intromisión de otros en su privacidad e individualidad, así como la violación de normas sociales básicas de convivencia, o la ruptura de normas o acuerdos vinculados a la exclusividad en algunos tipos de relaciones interpersonales).
- Frustración (impedimento para concluir alguna tarea o acción, o alcanzar un logro).
- Desacuerdos (discrepancias en las formas de pensar, hacer elecciones o resolver problemas, entre los participantes y otras personas).

Específicamente, se encontró que las valoraciones de injusticia y ofensa/agresión generan enojo con todos los agentes causales; ahora veamos cómo tratar bíblicamente con el enojo.

DESARROLLO

1) Injusticia.

Éxodo 2:11–15 *En aquellos días, crecido ya Moisés, salió a donde sus hermanos y vio sus duros trabajos. Vio a un egipcio golpeando a un hebreo, a uno de sus hermanos. Entonces miró alrededor y cuando vio que no había nadie, mató al egipcio y lo escondió en la arena. Al día siguiente salió y vio a dos hebreos que reñían, y dijo al culpable: «¿Por qué golpeas a tu compañero?» «¿Quién te ha puesto de príncipe o de juez sobre nosotros?», le respondió el culpable. «¿Estás pensando matarme como mataste al egipcio?». Entonces Moisés tuvo miedo, y dijo: «Ciertamente se ha divulgado lo sucedido» Al enterarse Faraón de lo que había pasado, trató de matar a Moisés. Pero Moisés huyó de la presencia de Faraón y se fue a vivir a la tierra de Madián, y allí se sentó junto a un pozo*.
Todos hemos visto escenas que muestran a capataces que abusan de su puesto, y maltratan a su antojo a quienes están bajo su mando, pero eso no justifica, que Moisés, llevado por su enojo al ver la injusticia que se cometía sobre sus hermanos, matase al egipcio; no se puede argumentar que fuese el acto de un adolescente inmaduro, pues ya tenía 40 años (Hechos 7.22-29). Según una leyenda judía, Moisés no utilizó arma ni objeto alguno, sino que lo mató con el poder de sus palabras; es sólo una leyenda, pero la Biblia dice: *Hay hombres cuyas palabras son como golpes de espada; mas la lengua de los sabios es medicina* (Proverbios 12.18).
Si la injusticia es motivo de enojo, pero no "mates" con tus palabras, mejor alienta y sana.
¡Airaos, pero no pequéis!

2) Ofensa/agresión.

2º Crónicas 32:9–23 *Después de esto, Senaquerib, rey de Asiria (que estaba sitiando Laquis con todas sus fuerzas), envió a sus siervos a Jerusalem, a Ezequías, rey de Judá, y a todos los de Judá*

que estaban en Jerusalem, diciendo: Así dice Senaquerib rey de Asiria: ¿En qué estáis confiando para que os quedéis dentro de las fortificaciones en Jerusalem? ¿Acaso no os engaña Ezequías para haceros morir de hambre y de sed, diciendo: YHVH nuestro Dios nos librará de mano del rey de Asiria? ¿No es el mismo Ezequías que suprimió sus lugares altos y sus altares, y ordenó a Judá y a Jerusalem, diciendo: Ante un único altar os postraréis, y sobre él quemaréis incienso? ¿Acaso no sabéis lo que yo y mis padres hemos hecho a todos los pueblos de estas tierras? ¿Pudieron los dioses de las naciones de estas tierras librar su tierra de mi mano? ¿Quién de entre todos los dioses de las naciones que destruyeron mis padres pudo librar a su pueblo de mi mano, para que vuestro Dios pueda libraros de mi mano? Ahora pues, no os engañe Ezequías haciéndoos creer tales cosas, porque ningún dios de nación o reino alguno ha podido librar a su pueblo de mi mano ni de la mano de mis padres. ¡Cuánto menos vuestro Dios podrá libraros de mi mano! Y muchas otras cosas hablaron sus siervos contra YHVH Ha-'Elohim y contra su siervo Ezequías. También escribió cartas para injuriar a YHVH, el Dios de Israel, hablando contra ÉL de este modo: Así como los dioses de otras naciones no han librado a sus pueblos de mi mano, tampoco el Dios de Ezequías podrá librar a su pueblo de mi mano. Y gritaban desaforadamente en lengua judía al pueblo de Jerusalem que estaba en el muro, para intimidarlos y aterrorizarlos a fin de apoderarse de la ciudad. Y hablaron del Dios de Jerusalem como de los dioses de los pueblos de la tierra, obra de manos de hombres. Y el rey Ezequías y el profeta Isaías ben Amoz, oraron a causa de esto, y clamaron a los cielos. Y YHVH envió un ángel, el cual hirió a todos los guerreros esforzados, y capitanes y jefes, en el campamento del rey de Asiria, quien regresó a su tierra con rostro avergonzado; y cuando entró en el templo de su dios, los que habían salido de sus entrañas lo mataron allí a espada. Así salvó YHVH a Ezequías y a los habitantes de Jerusalem de mano de Senaquerib rey de Asiria, y de mano de cualquier otro, y les concedió reposo por todas partes. Y muchos llevaron a Jerusalem ofrendas para YHVH, y presentes para Ezequías rey de Judá, quien a partir de entonces fue engrandecido a ojos de todas las naciones.

Senaquerib (סַנְחֵרִיב – Sanjeriyb; Sin (la luna) multiplique hermanos), rey asirio que sucedió a su padre Sargón II en el 705 a.C. y que gobernó durante 25 años (705-681 a.C.); fue el gran reconstructor de Nínive, que en su época se convirtió en la ciudad más hermosa y gloriosa de la antigüedad, por introducir nuevos métodos de construcción. Se interesó mucho en las mejoras técnicas de sus maquinarias de guerra, también construyó un acueducto que llevaba agua a su capital y la zona circundante desde las montañas del oriente, ubicadas a unos 48 km de distancia.

Era cruel e inflexible, pero no sabía a quién estaba injuriando, y recibió la respuesta que cada una de sus jactancias merecía: el SEÑOR liberó a Jerusalén, su dios Sin, no pudo salvarlo, aunque le oró en su propio templo. Él se había jactado de sus padres, pero sus propios hijos lo mataron; se burló del Templo como el lugar central de adoración, pero al ser derrotado, aumentó la gloria de éste, y muchos fueron a presentar ofrendas en Jerusalén.

Sus pasadas victorias sirvieron de nada cuando el Eterno envió a un ángel que acabó con 185 mil asirios, la versión egipcia, que Herodoto recogió 200 años más tarde, habla de ratas, es decir la peste bubónica, pero los sitiados no murieron, y la peste los hubiese afectado por igual.

Como Cristianos Evangélicos, al igual que Ezequías, nos enoja cuando alguien adjudica a un ser humano, llámesele santo o virgen, lo que sólo el Todopoderoso puede hacer, salvar, perdonar pecados, justificar, redimir, dar vida eterna a Su lado; y muchos se dejan llevar por el enojo, pero "se matan más moscas con miel, que con hiel", por lo que debemos seguir el ejemplo de Ezequías, orar y clamar a Dios, no para que destruya, sino para que convenza de pecado, justicia y juicio a quienes no han entendido la obra salvífica de Cristo en la cruz (Juan 16.7-11; Efesios 2.13-18).

¡Airaos, pero no pequéis!

3) Faltas de respeto.
1º Samuel 18:6–9 *Pero sucedió que cuando ellos regresaron, al volver David de la matanza de los filisteos, las mujeres de todas las ciudades de Israel salieron cantando y danzando a recibir al rey Saúl con cánticos de júbilo, panderos e instrumentos musicales. Y danzando, las mujeres cantaban y decían: Saúl hirió a sus miles, Y David a sus diez miles. Y Saúl se indignó en gran manera, pues ese dicho le pareció malo ante sus ojos, y dijo: A David le dan diez miles y a mí me dan miles. ¡No le falta sino el reino! Y desde aquel día Saúl no miró con buenos ojos a David*.
El canto de las mujeres, para Saúl representó una falta de respeto a su investidura como rey, los números representan de manera comparativa la grandeza de las hazañas atribuidas a Saúl y a David; pero lo que subyacía en el corazón de Saúl, eran las palabras de Samuel concernientes a que el SEÑOR le quitaría el reino y se lo daría a uno mejor que él (1º Samuel 15:28). Y aunque la palabra era segura, no la quiso aceptar, y atormentado con la depresión causada por la pérdida del apoyo divino y consecuentemente de su autoestima, cedió al enojo; y comenzó a ver a David como una amenaza a su reinado.
Otra hubiese sido la historia de Saúl si hubiese reconocido que David había sido elegido por Dios, y en lugar de dejarse llevar por su enojo, lo hubiese apoyado; desgraciadamente, eso sigue sucediendo, y no sólo pasa con los del Mundo, también sucede entre cristianos, no es raro ver como un líder, preocupado por su "feudo", bloquea a alguien que le "hace sombra", en detrimento del avance del Reino y de la edificación del Cuerpo de Cristo (1ª Corintios 12.27-30; 1ª Pedro 4.10; Efesios 4.11-16). Aunque, también hay, quien enojado, por sentirse listo para ocupar un puesto, pretende pasar por alto la autoridad que Dios ha relegado en alguien más.
¡Airaos, pero no pequéis!
4) Frustración.
Génesis 4:3–8 *Al transcurrir el tiempo, Caín trajo al SEÑOR una ofrenda del fruto de la tierra. También Abel, por su parte, trajo de los primogénitos de sus ovejas y de la grasa de los mismos. El SEÑOR miró con agrado a Abel y su ofrenda, pero no miró con agrado a Caín y su ofrenda. Caín se enojó mucho y su semblante se demudó. Entonces el SEÑOR dijo a Caín: «¿Por qué estás enojado, y por qué se ha demudado tu semblante? Si haces bien, ¿no serás aceptado? Pero si no haces bien, el pecado yace a la puerta y te codicia, pero tú debes dominarlo» Caín dijo a su hermano Abel: «Vayamos al campo». Y aconteció que cuando estaban en el campo, Caín se levantó contra su hermano Abel y lo mató*.
En Las Escrituras leemos: *Él que corrige al escarnecedor, atrae sobre sí deshonra, y el que reprende al impío recibe insultos. No reprendas al escarnecedor, para que no te aborrezca; reprende al sabio, y te amará. Da instrucción al sabio, y será aún más sabio, enseña al justo, y aumentará su saber. El principio de la sabiduría es el temor del SEÑOR, y el conocimiento del Santo es inteligencia*. (Proverbios 9:7–10)
Caín se frustró cuando su ofrenda no fue del agrado de Dios, y descargó su enojo sobre Abel, matándolo; ¿cuántos, como Caín, enojados con Dios, porque no responde como ellos quisieran, se desquitan con alguien más?
Muchos más de los que imaginamos actúan como Caín, pues siendo justos a sus propios ojos, o engañados por predicadores del "Evangelio de la prosperidad", se frustran cuando Dios no actúa como su mozo cósmico, sino como lo que es el Soberano de la Creación; no veas a tu alrededor, ni repartas culpas, mejor vete al espejo, y considera si el enojo que estás manifestando sobre alguien cercano, es porque estás enojado con Dios, y no te atreves a reconocerlo, pero mientras no lo hagas, no hay manera en que ÉL te sane.
¡Airaos, pero no pequéis!

5) Desacuerdos.
Hechos 15:36–41 *Después de algunos días, Pablo dijo a Bernabé: Volvamos a visitar a los hermanos de ciudad en ciudad, en todas aquellas en las que hemos anunciado la palabra del Señor, para ver cómo están. Y Bernabé quería llevar consigo también a Juan, el que se llamaba Marcos. Pablo, en cambio, no tenía por conveniente llevar consigo a aquél que los había abandonado desde Panfilia y no había ido con ellos a la obra. Y hubo un desacuerdo tal, que se* ***separaron*** *el uno del otro: Bernabé, tomando a Marcos, se embarcó hacia Chipre; y Pablo, escogiendo a Silas, salió encomendado por los hermanos a la gracia del Señor. Y pasó por Siria y Cilicia confirmando a las iglesias*.
ἀποχωρίζομαι (apojorízome). Separarse definitivamente.
La Biblia no registra que Pablo y Bernabé se hayan reconciliado, sabemos que algunos años más tarde, Pablo dijo a Timoteo que Marcos le era útil para el ministerio (2ª Timoteo 4.11).
¡Cuántas relaciones se ven rotas a causa de un tercero?, no pocas, y no sólo hay rupturas por enojo entre amigos, también llega a suceder entre matrimonios, y aunque suene increíble, el desacuerdo y enojo, pueden ser a causa, no de los suegros, sino de los hijos; en cualquier relación, se debe recordar Marcos 12.29-31. En un matrimonio, el cónyuge siempre debe tener prioridad sobre los hijos, padres, o cualquier otra relación, sea familiar, o de amistad, así se evitarán muchos enojos.
¡Airaos, pero no pequéis!

CONCLUSIÓN
Santiago 1:19–25 *Esto lo saben, mis amados hermanos. Pero que cada uno sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para la ira; pues la ira del hombre no obra la justicia de Dios. Por lo cual, desechando toda inmundicia y todo resto de malicia, reciban ustedes con humildad la palabra implantada, que es poderosa para salvar sus almas. Sean hacedores de la palabra y no solamente oidores que se engañan a sí mismos. Porque si alguien es oidor de la palabra, y no hacedor, es semejante a un hombre que mira su rostro natural en un espejo; pues después de mirarse a sí mismo e irse, inmediatamente se olvida de qué clase de persona es. Pero el que mira atentamente a la ley perfecta, la ley de la libertad, y permanece en ella, no habiéndose vuelto un oidor olvidadizo sino un hacedor eficaz, este será bienaventurado en lo que hace*.
Jacobo fue muy claro, la ira del hombre no obra la justicia de Dios, porque muchas veces, cegados por nuestro enojo, somos incapaces de ver, que más que justicia, lo que buscamos es venganza; puedes estar enojado por alguna Injusticia, alguna Ofensa, por alguna Falta de respeto, por Frustración o algún Desacuerdo, cualquiera que sea la causa, refrena tu lengua, escucha lo que el otro tiene que decir, y si aún sigues enojado, vé como Ezequías delante de Dios y preséntale tu causa, pidiéndole que ÉL obre.

¡Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo, ni deis lugar al diablo!
(Efesios 4.26-27)

Si el Mensaje Semanal es de bendición para tu vida, y quieres apoyar a sostener el Ministerio de Modelos de Madurez OIKOS, puedes ofrendar o diezmar a una de las cuentas a nombre de Hugo Gómez Astivia.
Scotiabank - 00101401297 (México) / CLABE 044 180 0010 1401 2972
HSBC – 6434710897 (México) / CLABE 021 180 0643 4710 8979
Capital One - 381 529 9670 (USA) / Routing Number 111901014
PayPal - 106180000124550289

Th.D. Hugo Gómez Astivia